



USPF.
Union suisse des paysannes
et des femmes rurales



USPF - relais d'aide et de soutien

Les femmes et les hommes de l'espace rural trouvent de l'aide sur la plateforme Internet de l'USPF. L'offre inclut une collection de fiches et de directives diverses. Ces feuilles peuvent être téléchargées sur le site Internet www.paysannes.ch. L'offre inclut également un réseau de coaches, médiateurs et avocat(e)s qui connaissent l'environnement rural et l'agriculture et qui sont recommandés par l'USPF.



Sonja Imoberdorf
Eigerstrasse 78
3007 Bern

Tel. 079 559 02 28
office@sonjaimoberdorf.com
www.bruecken-bauerin.ch

Madame Imoberdorf, votre nom figure sur notre plateforme « USPF Proposition d'aide et de soutien » et parmi vos nombreuses qualifications, celles d'agricultrice, d'agronome et d'intervenante sociale sont citées. Quelle est votre relation personnelle avec l'agriculture? Je suis la plus jeunes des trois enfants d'une famille d'agriculteurs. Nos parents m'ont donné l'exemple de l'amour de la nature et des animaux. Pour moi, l'envie d'une formation en agriculture s'est déclarée très tôt et c'est ainsi que je l'ai accomplie suite à mon apprentissage. Pendant et après mes études dans le domaine du travail social, je me suis spécialisée dans la détection précoce et la prévention des problèmes sociaux au sein du monde agricole. Le domaine familial est maintenant aux mains de mon frère et de son fils aîné. C'est ainsi que je reste étroitement liée à l'environnement agricole, grâce à mes liens familiaux et à mes activités en zone rurale.

Quelle est la motivation qui vous a poussé à mettre à disposition vos services sur la plateforme USPF? Je m'intéresse depuis mon jeune âge à trouver des solutions qui permettent de maîtriser le stress et les problèmes au sein des familles du monde rural - sans que quelqu'un doive en souffrir, que ce soit sur le plan psychique ou physique. Je reste persuadée qu'il doit être possible d'apporter un plus en améliorant la qualité de vie de tous les membres d'une famille rurale. C'est donc mon vœu le plus cher, d'accompagner des paysannes et des agriculteurs dans leur recherche d'une vie de famille plus harmonieuse et d'une conduite de l'exploitation qui soit performante.

Pourquoi des paysannes et des paysans devraient-ils s'annoncer spécifiquement auprès de vous? La personne qui se trouve face à une décision importante ou – et – qui ne sait plus sur quel pied danser peut s'adresser à moi pour une discussion à bâtons rompus qui lui permette d'envisager le prochain pas avec plus de sérénité.



Qui souhaite découvrir à quel point son stress prédomine, peut aussi trouver sur mon site Internet un test sur les différents niveaux du stress, ainsi que d'autres éléments de recherche pour un mieux-être.

Ma préférence dans l'accompagnement va aux personnes qui ont le courage de se demander honnêtement ce qui n'est pas en équilibre dans leur propre vie. Ma mission est de poser les bonnes questions pour que mon vis-à-vis entrevoie des chemins qui aboutissent à une solution. La clé de tout changement réussi est étroitement liée à l'implication personnelle.

Les demandes sont-elles très divergentes ou y a-t-il des points forts thématiques?

La réalité agricole a deux faces : l'une belle et l'autre malcommode. Quand tout va bien, c'est un plus pour tout le monde. Mais quand ça se passe mal, le fait d'être dépendants les uns des autres peut devenir une souffrance. Dans l'accompagnement, je suis très souvent frappée par le fait que les conflits et les malentendus arrivent quand les personnes en présence tentent de changer leur vis-à-vis au lieu de « balayer chacun devant sa propre porte ». Je constate aussi que les paysannes en particulier, placent la barre très haut en ce qui les concerne. Ce qui augmente le niveau du stress personnel.

Où devrait-on, selon vous, intervenir afin qu'il y ait moins de problèmes à résoudre?

Les attentes inexprimées représentent un piège dans n'importe quelle relation. La qualité relationnelle peut être sensiblement améliorée grâce à des techniques de communication simples. J'en décris quelques-unes dans mon nouveau livre, accessible sur mon site Internet.

Aux paysannes stressées qui exigent beaucoup (trop) d'elles-mêmes, je recommande surtout d'en analyser les causes possibles. Il arrive souvent que des événements relatifs à l'enfance conduisent à des modèles de comportement inconscients qui influencent le présent et provoquent des poussées de stress. La qualité de vie de toute la famille s'en trouve diminuée et c'est très dommage. Je réponds volontiers à qui se sentirait concerné par une aide à la « recherche de l'identification des causes ». Il est possible de découvrir la trace de préceptes ou de schémas au cours d'une seule conversation puis de développer de nouvelles stratégies qui soient mieux adaptées.

Quels sont les points particulièrement positifs relatif à l'engagement sur la plateforme de l'USPF?

J'ai eu l'honneur de participer au développement de la Plateforme-USPF. Je suis donc très heureuse d'y être présente depuis 2017 en tant que professionnelle. La plateforme est pour moi un instrument important dans le cadre de mes prestations, par exemple pour transmettre des adresses de spécialistes juridiques, d'aide à la famille ou de bureaux de consultation. Comme « bâtisseuse de ponts », la mise en réseau adéquate des personnes en recherche d'aide me tient particulièrement à cœur. Je continue de m'engager avec l'USPF dans le but de permettre un mode de vie en commun qui soit clair et valorisant. La démarche agricole est d'une importance quasi systémique et la société dépend fortement des familles paysannes si elle veut survivre aux crises.

Chère Madame Imoberdorf, un grand merci d'avoir répondu à nos questions.

04.11.2022